



ARU
ALLIANCE REIKI UNIVERSEL

LE MESSAGER

Édition Juin 2022



Rien ne se perd,
Rien ne se crée,
Tout se transforme

Le Messager

Juin 2022

COMITÉ EXÉCUTIF

Présidente : Claudette Perreault
Vice-Présidente : Thérèse Martin
Secrétaire : Solange Lamontagne
Trésorière : Line Landry
Responsable des fournitures : Josée St-Onge

COMITÉ DE L'AMOUR

Directrice : Roseline Bezeau
Adjoint : Alain Bezeau

COMITÉ DES ÉVÉNEMENTS

Directrice : Marie-France Quimper
Adjointe : Paule DeBoucherville

COMITÉ DE LA CHAÎNE REIKI

Directrice : Lynne Ruest
Adjoint : Micheline Cormier

COMITÉ DU JOURNAL

Directrice : Chantal Quintal
Adjointe : Johanne St-Denis

COMITÉ DE LA JOIE :

Directrice : Ginette Poirier
Adjointe : Linda Gobeil

COMITÉ DU SITE WEB

Directeur : Roland Couture
Adjointe : Johanne St-Denis

Bienvenue
à l'été !



Table des matières

| | |
|--|-------------------------------------|
| Page Couverture : Chantal Quintal | |
| Page 2 : Comités, sommaire | |
| Page 3 : Mot de la présidente | Claudette Perreault |
| Page 4 : La nature dans sa transformation | Chantal Quintal |
| Page 5 : Et si c'était vrai | Solange Lamontagne |
| Page 6 : Ma transformation | Thérèse Martin |
| Page 6 : L'amour – Ode à la mer | Camille Arsenault |
| Page 7 : Évolution d'Énergie | Chantal Quintal |
| Page 8 : Nouvelles de l'A.R.U. | Comité du journal |
| Page 9 : Le maître, la beauté et l'abondance | Extrait livre André Harvey |
| Page 10 : Petites pensées | Merci à nos membres |
| Page 11 : Réflexion personnelle | Geneviève Deschênes |
| Page 11 : Le secret du bonheur | Richard Gere |
| Page 12 : Pleine conscience de la transformation | Chantal Quintal |
| Page 13 : Coin-lecture - suggestions | Odette Pellerin et Johanne St-Denis |
| Page 14 : Entre ce que je pense... | Inconnu |
| Page 14 : Ensemble | Suggestion de Johanne St-Denis |
| Page 14 : Rions un peu | Merci à nos membres |
| Page 15 : La vie est belle | Auteur inconnu |
| Page 16 : Mot de la fin | Comité du journal |

Mot de la présidente

Claudette Perreault

Sœurs et frères de Lumière,

Le thème de notre journal « **Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme** », peut être perçu de bien des manières. Voici mon interprétation :

Rien ne se perd ; lorsque nous sommes dans une énergie positive et l'amour de Soi, nous permettons l'ouverture aux autres et au monde qui nous entoure nous offrant la possibilité de faire briller notre lumière divine pour le plus grand bien de tous.

Rien ne se crée ; tout est là en nous, malgré les circonstances et les moments difficiles de la vie, nous devons rester en pleine conscience, et plein d'amour à tout instant. Lorsque nous nous écartons de l'état souhaité, nous acceptons de reprendre le volant un jour à la fois, si nécessaire.

Tout se transforme ; avec du lâcher prise, la pratique REIKI, du travail de visualisation, de la médiation et notre puissante énergie d'amour, nous pouvons transformer notre vie comme nous le souhaitons.

Un thème qui en dit long, nous pouvons l'inclure dans toutes les facettes de notre vie. À vous maintenant de prendre le temps pour approfondir ce sujet selon votre vision. Bonne lecture!

Après 3 ans de distanciation, nous aurons la chance de nous réunir en personnes. De grandes retrouvailles à l'horizon, plaisir, joie, amour et plein d'énergies positives. Soyez des nôtres pour célébrer cet événement.

Au plaisir!

Bonnes vacances et bel été !



Claudette Perreault
Présidente

Rappelez-vous d'inscrire à votre agenda :

- L'assemblée générale annuelle (AGA), le 22 Octobre 2022 (rencontre sur Zoom)
- Le grand « Rassemblement des Maîtres », le **17 septembre 2022 à Grand-Sault, Nouveau-Brunswick**

La nature dans sa transformation

Chantal Quintal

« Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme »

Célèbre citation de Antoine Lavoisier dite il y a plusieurs siècles. Celle-ci parle de la conservation des masses lors du changement d'état de la matière. Il a découvert cette donnée en faisant réagir ensemble l'hydrogène et l'oxygène qui a formé la molécule d'eau. Le résumé de sa découverte est que la quantité de matière avant et après une transformation chimique demeure la même et que l'état final n'est qu'une recombinaison de l'état initial (Wikipédia.org).

Toute notre vie, on voit les choses se transformer.

Dans la nature, l'arbre perd ses feuilles à l'automne. Elles tombent et deviennent éventuellement de l'engrais pour le sol. Pendant l'hiver, la neige tombe et protège l'arbre et le sol des différents éléments de la nature tout en lui permettant de se reposer, de faire un beau filtre douillet. Éventuellement, cette neige devient une nourriture pour l'arbre pendant la fonte. Cette nourriture permet à l'arbre de grandir un peu, de se faire une autre couche d'écorce et de refaire de belles feuilles qui donneront de l'oxygène à la planète. Rien ne s'est perdu, rien ne s'est créé, tout s'est transformé. Ces éléments existaient dans la nature et sont devenus de nouvelles choses (ex. : feuilles, de la terre, oxygène, engrais, bois, ...) par la transformation de ce qui existait déjà en lui. L'arbre reste immobile tout en faisant un chemin de vie énorme.

Même lorsque l'arbre meurt, par vieillesse ou par maladie, il se transforme en autres choses. En nutriments pour le sol (s'il reste à la même place et finit par pourrir), en bûches pour faire un magnifique feu qui servira à nourrir ou à réchauffer des gens ou bien en brin de scie, qui servira à faire des meubles. Les possibilités sont infinies.

Dans la nature, tout obéit à cette loi. Dans notre vie aussi!

On mange et on nourrit notre corps. Cette nourriture se transforme en énergie pour nous faire bouger, nous faire grandir, nous donner la santé, drainer notre système intérieur! Les possibilités sont infinies de tous les bienfaits qu'apportent cette nourriture. Le même phénomène se produit avec l'air que l'on respire, nécessaire à notre survie.

Quant à notre énergie spirituelle, toute aussi vitale, celle-ci aussi se transforme. Cependant, cette facette est probablement la plus susceptible de pouvoir être façonnée selon notre bon vouloir, on a le choix de la transformer en quelque chose de magnifique. De façon tout à fait consciente, nous avons le libre arbitre de transformer une énergie négative en une belle énergie positive, grandissante! Nous avons le pouvoir de faire d'une situation, d'un inconfort, d'un deuil, une aventure d'où on en sortira grandi et gagnant.

L'être humain a le CHOIX de prendre une énergie négative et de la rendre positive! Quel beau pouvoir nous avons. La nature a beaucoup moins de choix que nous.

Quel magnifique pouvoir nous avons! Utilisons-le!



En ce plan de vie sur la route du retour à la Source, j'ai deux choix : le chemin de l'amour et de l'acceptation ou celui de la peur et du combat.

En toute liberté, lequel choisirai-je?...

Et si c'était vrai

Solange Lamontagne

Cette période intense que nous traversons, a été transformative à bien des égards pour moi. Ma curiosité naturelle s'en est trouvé amplifiée et je prends beaucoup de plaisir à trouver petit à petit des réponses à mes questionnements que ce soit sur la santé, l'histoire ou la politique. À certains moments, je me sens comme Alice au pays des merveilles! Excitée comme une petite fille qui découvre un monde dont elle ignore l'ampleur mais dont elle soupçonnait l'existence depuis fort longtemps...

Est-ce que je considère mes découvertes comme des vérités absolues? Certainement pas! Tout est une question d'évolution. Dans quelques années, je verrai probablement les choses d'un œil très différent. Et c'est très bien comme ça! L'important c'est que je me sente nourrie et en cohérence avec ces informations qui font sens pour moi et résonnent avec mon cœur. Cela me rend si heureuse de penser... et si c'était vrai!

Sur un plan plus personnel, j'ai vite compris que peu de personnes dans mon entourage partageait ma curiosité face aux événements. J'aurais tant aimé que ma curiosité et mon enthousiasme soient « contagieux » ou à tout le moins, me fournissent l'occasion de partager mes découvertes! À ce niveau, je continue d'apprendre à lâcher prise, à accepter que chacun perçoive le monde à sa manière, selon ses croyances et ses blessures... Je suis en train d'apprendre à ne plus réagir à la peur des autres autrement que par l'amour... beaucoup de chemin à faire encore à ce niveau! Un pas à la fois, je vais y arriver!

Le thème de notre journal : « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » prend tout son sens durant cette période très troublante que nous traversons. Puisque tout est là, nous n'avons qu'à nous mettre en résonnance avec l'univers (et c'est là tout le défi!) pour recevoir tout ce dont nous avons besoin. Tout est là! Nous avons donc un énorme pouvoir. Apprenons à nous transformer, à avoir confiance en soi, à développer nos dons et nos talents, à déployer notre lumière dans un monde qui en a grand besoin.

Durant mes recherches, plusieurs découvertes plutôt troublantes auraient dû me découragées. Étrangement, une grande confiance règne dans mon cœur. C'est lorsque la lumière est présente que l'on peut constater le désordre dans une pièce. Lorsque tout est sombre, on ne voit rien! Je crois en un monde meilleur... un monde que nous devons apprendre à reconstruire, petit à petit, dans l'amour, la paix et l'acceptation de la différence.

À vous qui lisez ces lignes, je vous dis : Gardons le cap vers la lumière! Que la confiance et la paix soient les reines de votre cœur!

Au plaisir de vous rencontrer en grand nombre lors du Rassemblement des Maîtres le 17 septembre prochain!



Ma transformation

Thérèse Martin

Cher ange terrestre, le jour se lève et je me présente à vous le cœur rempli d'espoir.

Le thème de notre journal a fait germer en moi les réflexions suivantes...

Le Reiki m'a transformé. Au printemps 2005, j'atterris au lac St-Charles chez notre chère Marie-Ange. Une étape très importante est franchie. Et voilà, je me libère!



De l'enfer à la lumière! Consciente d'être fille de la lumière, je me sens accompagnée et protégée! J'apprends à m'aimer. Que c'est bon! J'en pleure... je rencontre la personne la plus importante pour moi. Moi!

Aujourd'hui, je peux affirmer avoir retrouvé mon enfant intérieur. Maître-formateur et chamane avec ma baguette magique et ma joie de vivre, j'apprends à être, à déployer mes ailes. J'accueille ce que la vie m'apporte avec amour. Je demande et accepte l'aide qui m'est offerte. Ancrée dans la troisième dimension, me transformant vers la cinquième. Je suis fière de moi et remplie de gratitude, d'une fréquence à une autre je m'amuse !!

Loin d'être organisée ni disciplinée, je choisis trop souvent l'autre et m'oublie encore, mais je ne me perds plus! J'expérimente, je sais que rien ne se crée, tout est déjà là... je me transforme, je me guéris et participe à la guérison de la planète. Chère famille d'âmes, je nous vois enfin dans toutes nos beautés et splendeurs. Je nous aime! Merci de faire partie de cette belle famille de l'A.R.U.

J'ai tellement hâte à notre rassemblement! En attendant de pouvoir te serrer dans mes bras, je te fais un gros câlin virtuel.



L'amour

Camille Arsenault – Ode à la mer

Tu me berces
Tu me cajoles
Tu m'enivres

Tes vagues qui avancent m'inspirent.
Tes vagues s'éloignent et me soulagent
Ton sel assaisonne mon âme
Ton vent chatouille ma peau
Mes larmes rejoignent ton rivage
Et tu me consoles
Comme un sage
Je pose et tu réponds
Je me repose
Et tu m'accueilles
Je suis et Nous sommes Ensemble
Nous sommes Un
« Je t'aime »
Tu chuchotes des mots doux
Je m'aime!
Une fois pour tout!



Évolution d'énergie

Chantal Quintal

Il y a plusieurs années, je débutais un nouveau travail. J'ai été accueillie gentiment par tous les collègues. On m'a assigné un bureau. Quel beau bureau. Grand, éclairé, près d'une fenêtre. La joie! J'ai besoin de la lumière du jour, je m'en nourris. J'étais donc aux anges!

Le travail à faire était connu, mais je devais apprendre le produit.

Dans ce même environnement se côtoyaient plusieurs équipes différentes. À mon côté, était un homme d'une dizaine d'année plus vieux que moi, employé depuis plusieurs années dans cette compagnie et d'une équipe différente de la mienne. Il était très connaissant du produit, de tous les produits que cette usine fabriquait.

J'ignorais alors qu'il était le fruit d'une fusion industrielle passée et était en conflit flagrant avec mon patron. Sans savoir ce détail, je lui demandais parfois des informations sur le produit. Il était très réticent à me répondre, parfois même franchement désagréable. Plusieurs soirs, je retournais à la maison peinée, en colère et démunie.

J'apprends éventuellement l'animosité qui existe entre lui et mon patron. Puis un jour, je me suis dit : « Je travaille à ses côtés, il faut que j'arrive à trouver une solution équitable pour moi. J'ai 40h par semaine à passer avec lui dans mon environnement physique de travail, ce n'est pas vrai que je vais vivre toujours ça ».

J'ai donc entrepris mon processus de « transformation ». Lorsque j'avais à lui demander des informations, je commençais toujours ma phrase en disant : « Il se peut que tu ne te souviennes pas de ça, mais ... » et là, j'énonçais ma demande. Ce détail lui permettait de me dire, de façon tout à fait polie, que non, il ne voulait pas me le dire, en me disant simplement qu'il n'en avait aucun souvenir. Petit à petit, il a fini par faire un gros soupir et me donner la réponse. Au fil du temps, il en est venu à me répondre très gentiment, me sollicitant parfois dans mes forces. Lui, connaissait le produit, moi, le logiciel qu'on utilisait. Notre relation s'est transformée en un bel échange de procédé et l'atmosphère physique du travail est devenu tellement agréable. Le lundi matin, il me racontait même sa fin de semaine avec cœur et plaisir! Pour moi, ce fut une énorme belle victoire.

Je ne l'ai pas changé. Il est resté beaucoup grognon avec les autres. Ce pouvoir de gérer son énergie négative lui appartenait. Toutefois, dans la relation avec moi, l'énergie malsaine s'est transformée en une belle énergie positive en ajustant mon état d'esprit et mon attitude.

Soyons le changement que l'on veut voir autour de nous!



Nouvelles de l'A.R.U.



Home About Us Reiki Training Committees Membership Contact Français English Q



Learn to know, recognize and love oneself

Alliance Reiki Universel (A.R.U.) is a non-profit group of Reiki Masters dedicated to promoting, developing and transmitting Reiki knowledge according to Dr. Usui's method.

Discover the Alliance

PRÉSENCE EN LIGNE : Le travail se continue pour améliorer notre présence en ligne. Depuis mars 2022, le site en anglais est disponible.

REMERCIEMENT : Un énorme MERCI à *Roland Couture*, *Renée-Comeau Doucet* et *Lynne Ruest* pour leur implication, générosité et compétence à traduire notre site internet. Une création de Maître, dans tous les sens du mot!

PHASE 2 EN CONSTRUCTION : Toujours dans le but d'améliorer la qualité de service, le comité *i-luminé* a commencé à concocter une section qui s'adressera uniquement aux membres et aux formateurs actifs. Ainsi, l'information et l'interaction deviendra de plus en plus facilement accessible. Voilà un bel exemple de transformation, telle la thématique de ce journal 😊

 **PARTAGEONS :** Le site internet est un outil à notre portée pour aider à faire connaître le Reiki et notre association et surtout, inspirer les gens à s'unir à notre grande famille pour ainsi nourrir la mission de l'A.R.U. Rappelons-nous que cet outil existe et apprenons à l'utiliser en parlant de notre existence et en partageant le lien. Merci pour toutes vos formes de contribution en tant qu'artisan de Lumière!



Le site Internet à la rencontre de vos besoins : voici ce dont vous pouvez profiter

- Information et **formulaire** pour l'adhésion ou le renouvellement annuel incluant les procédures, options de paiement, les contacts, les dates. À noter : la période de renouvellement est du 1^{er} juillet au 15 août. Il est possible d'adhérer à l'A.R.U. en dehors de cette période, moyennant des frais administratifs de 20\$.
- Accès facile pour consulter le code d'éthique, le protocole (âge minimum, période d'intégration entre chaque niveau) et tarifs des formation ou pour assister en tant qu'ancien initié.
- Trouver un formateur ou faire partie du répertoire en tant que formateur actif pour l'année en cours.

Pour vos demandes sur la chaîne Reiki : alliancereiki@icloud.com

Le maître, la beauté et l'abondance

Extrait du livre *Le petit maître de poche* d'André Harvey

Un jour, mon vieux sage intérieur me fit savoir qu'il préférait vivre dans l'abondance que dans la dèche et que la sagesse était aussi le berceau de la prospérité, la science du beau.

Le détachement n'a aucun rapport avec le fait de vivre dans l'abondance ou dans le dénuement. N'est-ce pas à travers la richesse qu'on peut le mieux parvenir au détachement? On peut être riche, très riche même, et ne pas être attaché outre mesure à ce que l'on possède. On a alors atteint notre but. Profite de l'abondance quand elle est là; si c'est le cas, c'est qu'elle t'est offerte comme un cadeau du ciel. Si tu n'y es pas attaché, tu ne cesseras pas de vivre si elle venait à disparaître.

L'opulence est divine et la richesse est le lot du sage.

Étonnamment, plus j'apprenais à m'aimer, plus je m'ouvrais à l'abondance.

S'il veut être honnête avec lui-même, un maître ne se contentera pas de miettes de pain s'il peut avoir la miche au complet. Penseriez-vous une seule seconde à offrir les restes de votre repas à l'être que vous aimez le plus au monde? Non, évidemment. Alors, pourquoi le faites-vous avec vous-même?

Dire oui à la vie, c'est ouvrir tout grand les bras à celle qu'elle nous offre à profusion de plus beau. Lui refuser ce privilège, c'est nier sa bonté; c'est lui dire qu'elle n'a pas raison de vouloir nous rendre heureux; c'est passer outre la loi divine de l'abondance. S'entourer de beauté et s'ouvrir à la prospérité, c'est chanter un hymne magnifique à la vie. C'est lui rendre hommage et c'est se rendre hommage à soi aussi.

L'abondance, ça ne consiste pas nécessairement à miner un train de vie de millionnaire, quoique ça peut aussi l'être. Vivre dans l'abondance, c'est accueillir et savourer pleinement, dans l'instant présent et sans culpabilité, tout ce que la vie nous offre, en considérant cela comme un surplus divin. C'est faire ce que l'on aime et aimer ce que l'on fait, même les tâches qui, à *priori*, nous semblent désagréables. Vivre dans l'abondance, c'est s'aimer tellement qu'on n'hésitera jamais à se donner autant d'amour que l'on en offre aux autres. C'est profiter de toute ce qui se passe, en savourant et en remerciant le ciel de nous l'envoyer.

Aussitôt que l'on enclenche le processus de maîtrise de soi, la vie se charge de tout pour nous, c'est magique. À mesure qu'on avance dans notre démarche, la vie s'emploie à nous entourer de beau et de vrai. Le laid et le faux peuvent certes passer dans le coin, mais ils ne resteront pas longtemps sur le seuil de votre porte.

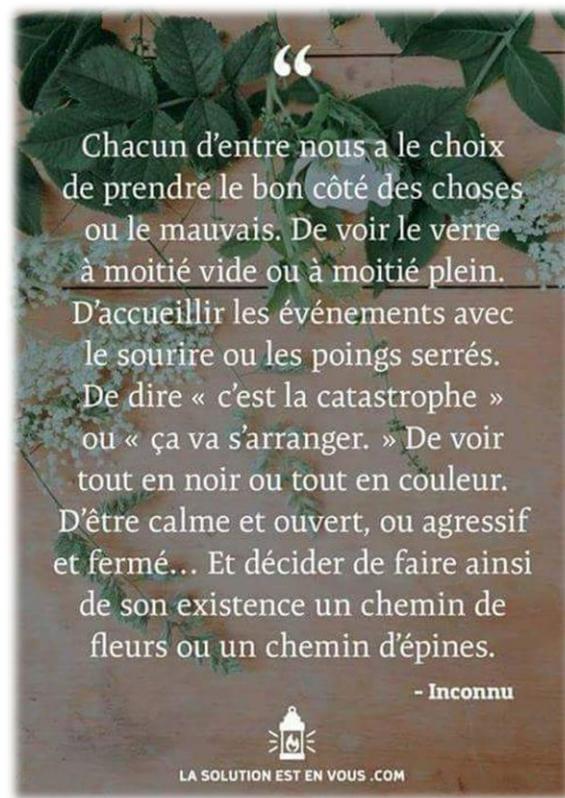
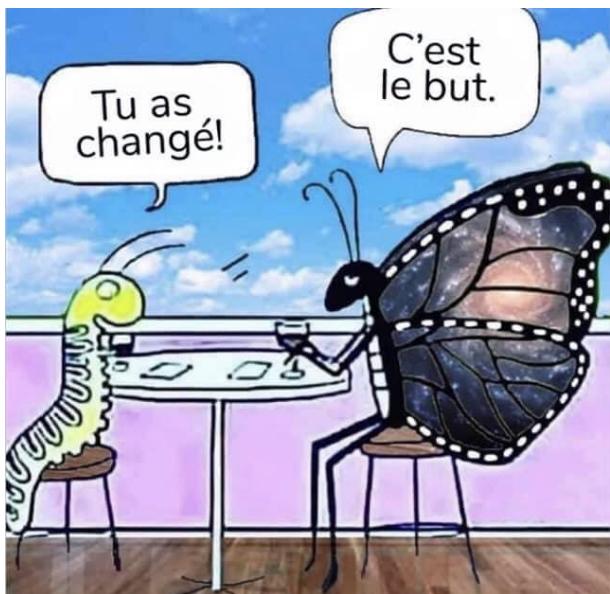
Aimez le beau, savourez-le quand il passe, créez-le en vous et autour de vous aussi souvent que vous le pouvez. Dites oui à l'abondance sous toutes ses formes. Soyez maître jusqu'au bout.



SI JE NE PEUX CHANGER UNE SITUATION, JE PEUX EN
TRANSFORMER LE SENS.

-Jacques Salomé





Sois comme le soleil, où tu que tu ailles, éclaire le chemin de ton sourire. L'habitude de sourire peut refaire un visage.

Fais-moi un sourire!

Le sourire est un trésor.
Il n'est pas essentiel qu'une personne soit jolie, il faut qu'elle soit aimable.

Réflexion personnelle

Geneviève Deschênes

La vie est ce champ d'énergie qui circule tout autour de nous comme en nous.

D'une force vitesse lumière, elle est constamment en interaction avec la matière vivante et non vivante.

C'est le souffle de vie invisible et d'une puissance divine qui nous emporte dans une continue évolution de tout ce qui est.

Et nous, êtres humains, faisons partie de cet Immense et Infini mouvement circulaire de l'Univers.

Nous entrons perpétuellement en interaction avec tout ce champ d'énergie, étant à la base, forme d'énergie; nous entrons dans cette danse de la Vie magnifiquement orchestrée.

Nous faisons partie de ce Grand Tout et nous sommes tous reliés de l'infiniment petit à l'infiniment grand à cette Source incommensurable

De l'Energie

De la Vie qui prend naissance dans l'Amour Inconditionnel, la maman de tout ce qui est.

Namasté 🙏



Le secret du bonheur

Selon Richard Gere



Il existe un exercice puissant, assez simple, que j'ai commencé à utiliser il y a de nombreuses années.

Lorsque sur mon chemin, je rencontre soit une personne ou un animal ou même un insecte, la première pensée qui me vient est : « Je te souhaite du bonheur ».

Cela change complètement ce qui se passe entre vous et cette personne. Je dis cela par expérience personnelle.

Quand vous rencontrez un ennemi, quand vous vous trouvez face à une situation difficile inattendue et que cela est difficile, très difficile...

À ce stade, vous voyez comment cette émotion négative apparaît, et avant qu'elle n'envahisse votre être entier, vous avez le temps de la changer... Et vous verrez les choses telles qu'elles sont réellement : quelqu'un dans l'ignorance, la peur, la colère... mais pas vous!

Laissez l'amour transformer votre vis-à-vis.

« JE TE SOUHAITE DU BONHEUR! ». Essayez et vous verrez tout ce qui va changer dans votre vie!



La pleine conscience de la transformation

Chantal Quintal

Rien ne se perd

La plus grande peur de l'être humain est de perdre. On craint de perdre l'amour, de perdre de l'argent, de perdre la face, de perdre ses parents dans la mort, de perdre ses enfants lorsqu'ils seront grands... toute notre vie, on côtoie le sentiment de la peur de perdre.

Pourtant, on voudrait perdre du poids; perdre l'habitude de se ronger les ongles; perdre l'envie de fumer, de faire des colères; perdre un collège de travail qui nous fait sentir mal.

Rien ne se créé

On voudrait créer la famille idéale, le travail idéal, créer la famille idyllique, harmonieuse, créer beaucoup d'argent, la santé, le bonheur !

On voudrait que la guerre ne soit jamais créée, que la pluie n'existe pas, avoir tous les week-ends ensoleillés et chauds, juste à souhait (ni trop chaud, ni trop froid), que la mort ne soit jamais créée, pour garder ceux qu'on aime près de nous pour toujours.

Tout se transforme

On voudrait que la pauvreté se transforme en richesse, que la maladie se transforme en santé; que le décès se transforme en vie éternelle, que notre graisse corporelle se transforme en eau et se libérerait de notre corps pour nous laisser svelte, mince; que le malheur se transforme en bonheur; que la peine se transforme en peine.

Pourtant, personne ne souhaiterait que le contraire de ces transformations se produisent! On voudrait toujours le meilleur, le plus agréable, le plus joyeux.

On craint donc de perdre les belles choses et on souhaite que les moins belles choses disparaissent.

On souhaite créer seulement du beau et éviter de créer ce que l'on considère comme du négatif.

On souhaite que la transformation soit toujours une version « meilleure » de la vie.

Et si la **CO-CRÉATION** était un élément de plus?

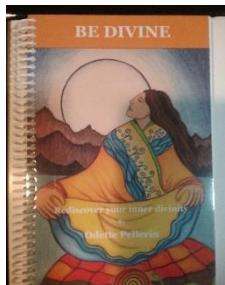
Comprendre que les changements dans nos vies sont nécessaires et nous emmènent invariablement vers une expérience plus profonde, plus grande, plus belle! Choisissons de vivre ces changements en acceptant qu'ils font partie de la vie. Oui, la perte d'un être cher fait mal, la maladie d'un enfant aussi, tout autant que la guerre, la faim et la pauvreté. Néanmoins, quand on y pense vraiment, toutes ces choses finissent par se transformer en expérience positive, grandissante et tellement enrichissante, à la condition d'avoir l'œil ouvert sur la transformation naturelle de la vie à la base.

Laissons la vie se transformer en pleine conscience en reprenant notre pouvoir de la vivre avec elle!



Coin Lecture

Livres publiés par nos membres



BE DIVINE. Rediscover your inner divinity.

Odette Pellerin



Bonjour mes ami(es) de Lumière,

Depuis septembre 2019, je fais partie d'un groupe d'écrivaines appelé « *Women of Words* ». C'est à travers leur encouragement que j'ai été assez brave pour imprimer un livre qui a pour titre « *Be Divine* ». Il est écrit en anglais parce que ce groupe fonctionne dans cette langue.

Le livre est une compilation pour aider aux lecteurs à retrouver leur divinité. Dans la première section, je parle d'où commencer pour retrouver cette fréquence innée. Dans la deuxième partie, j'explique les chakras et leurs fonctions basé sur un cours que j'ai donné à quelques reprises au *Tantramar Senior College* ici à Shédiac. Dans la troisième partie, je parle de méditation que, j'en suis sûre, vous faites régulièrement, tout en vous proposant quelques nouveaux exercices. Et enfin, dans la quatrième section, je donne aux lecteurs multiples autres outils qui ont fortement touché ma vie incluant le Reiki, mon interprétation du livre « *The Four Agreements* », ainsi que l'importance d'avoir un journal pour écrire nos pensées. Je parle également de gratitude, de pardon et d'amour en plus de maîtriser notre propre divinité. Ce livre de 184 pages, est lié avec une spirale pour faciliter la lecture sans mains, surtout en méditation. Il est disponible au coût de 20 dollars en me contactant par courriel à oopellerin@yahoo.ca.



LA VIE À MON SERVICE. Comment transformer des défis en cadeaux de vie.

Johanne St-Denis

J'ai eu un élan inexplicable de faire ce projet d'écriture. Même si ma tête me freinait, j'ai décidé d'écouter cette étincelle au fond de moi. Résultat : un gros cadeau m'attendait en fin d'écriture. Un défi de vie important et répétitif s'est enfin transformé!

Voilà l'essence du livre, l'art de la transformation. La vie est comme un jeu de société. Lorsqu'on en comprend les règles du jeu, il devient beaucoup plus facile de gagner. Alors, j'ai pris le meilleur de tout ce qui m'a été enseigné et tout ce que j'ai pu intégrer ou être témoin et le résumer le plus simplement possible. Ce sont les fondements pour recevoir les cadeaux de vie. Certes, en tant que maîtres Reiki, vous connaissez déjà les bases. Elles sont présentées avec ma couleur, soutenues par des outils et plusieurs exemples vécus pour stimuler l'intégration dans le quotidien. Une bonne révision, ça fait du bien car il reste à pratiquer et pratiquer encore dans ce chemin de lumière et d'amour infini.

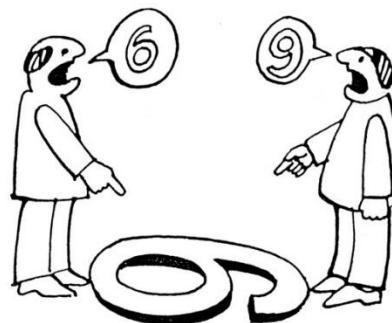
En bonification au livre, une version musicale est offerte comme résumé des thématiques développées. Les chansons servent à la fois d'outil de révision et d'intégration. Il n'y a rien comme une bonne *toune* qui joue en boucle dans notre tête. Quelle façon amusante de se reprogrammer. Petite anecdote : Les textes des deux premières chansons ont été écrites sur un quai pendant ma formation Reiki niveau Maître. Qui aurait dit, qui aurait cru tout le chemin qu'ils allaient parcourir...

Le livre est disponible via mon site internet www.versunbienetre.com ou m'écrire en privé à stdenisjohanne2@gmail.com. Les chansons sont disponibles gratuitement sur le site. J'ai créé une vidéo avec la chanson « Je m'aime même si » (qui reflète la technique EFT) qui est disponible sur YouTube. Écrire « EFT en chanson » comme moteur de recherche.



Entre ce que je pense...

Entre ce que je pense
Ce que je veux dire
Ce que je crois dire
Ce que je dis réellement
Ce que tu veux entendre
Ce que tu entends
Ce que tu crois comprendre
Ce que tu veux comprendre
Ce que tu comprends réellement,
Il y a neuf possibilités de ne pas s'entendre!
Essayons quand même ...



Ensemble

Suggestion qui fait du bien de Johanne St-Denis



Mélissa Bédard, une chanteuse québécoise qui charme le Québec par son authenticité et sa sensibilité, a écrit une chanson en temps de pandémie qui illustre l'importance d'être dans la voie de transformation ensemble. Voici son propos : *L'être humain a une très grande capacité d'adaptation. Cette année, plus que jamais, nous avons été mis à l'épreuve et je crois que malgré tout, nous nous en sommes bien tirés, même que nous avons grandi. Je n'aime pas dire que nous nous sommes réinventés, j'aime plutôt dire nous nous sommes organisés... C'est tellement nous! Ensemble nous pouvons réaliser de grandes choses. Pourquoi ne pas changer le monde une seconde à la fois... L'important, c'est d'avancer ensemble!*

Cette chanson fait vibrer le cœur. Pour la découvrir, voir sur YouTube, Mélissa Bédard, *Ensemble*. C'est l'essence même de notre organisation, s'unir pour grandir dans l'amour. En ces temps de guerre dans le monde, il est d'autant plus important d'émaner ce qu'il y a de plus beau en nous!

Rions un peu

Gracieuseté de Line Landy

Y a-t-il un lien entre le Coca Cola et la vie sexuelle?
Deux amies de femme se rencontrent après plusieurs années. Ils discutent de leur vie passée.

L'une demande à l'autre, comment ça va ta vie sexuelle?
L'autre répond, comme le Coca Cola. WOW- SUPER !!! Pleine de bulles.
Rien de ça, avant c'était normal, puis après ce fut light et maintenant c'est zéro.

Qu'est-ce que des calories?
Les calories sont des petits monstres qui s'introduisent la nuit dans votre garde-robe et qui rétrécissent vos vêtements.



La vie est belle

Auteur Inconnu

Une Dame dont le mari est décédé, s'est vu dans l'obligation d'aller vivre dans une maison de retraite. C'est une dame qui s'habille chaque matin avec beaucoup d'élégance, les cheveux toujours bien coiffés et un léger maquillage.

Après de nombreuses heures d'attente dans le hall de sa nouvelle demeure, elle a souri gentiment quand on lui a dit que sa chambre était prête. Alors qu'elle manœuvrait son déambulateur jusqu'à l'ascenseur, je lui ai fait une description visuelle de sa minuscule chambre, y compris les rideaux à œillets qui avaient été accrochés à sa fenêtre. « J'adore », a-t-elle déclaré avec l'enthousiasme d'un enfant de huit ans à qui on vient de présenter un nouveau chiot.

« Mme Jones, vous n'avez pas vu la chambre ..., attendez »



« Ça n'a rien à voir », a-t-elle répondu. « Le bonheur est quelque chose que l'on décide à l'avance. Que j'aime ou non ma chambre ne dépend pas de la façon dont les meubles sont disposés, c'est la façon dont je dispose mon esprit. J'ai déjà décidé de l'aimer. C'est une décision que je prends chaque matin en me réveillant. J'ai le choix. Je peux passer la journée au lit à raconter les difficultés que j'éprouve avec les parties de mon corps qui ne fonctionnent plus, ou sortir du lit et être reconnaissant pour celles qui fonctionnent. Chaque jour est un cadeau. Tant que mes yeux seront ouverts, je me concentrerai sur le nouveau jour et sur tous les souvenirs heureux que j'ai emmagasinés à chaque période de ma vie ».

Elle a poursuivi en expliquant : « La vieillesse est comme un compte en banque, on retire ce que l'on a mis. Donc, mon conseil serait de déposer beaucoup de bonheur sur le compte bancaire des souvenirs. Merci d'avoir contribué à remplir ma banque de souvenirs. ».

Et avec un sourire, elle a dit : Rappelez-vous les cinq règles simples pour être heureux :

1. Libérez votre cœur de la haine.
2. Libérez votre esprit des soucis.
3. Vivez simplement.
4. Donnez plus.
5. Attendez moins, et profitez de chaque instant!





Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi

L'été nous suggère de célébrer la lumière nourrissante du soleil et la lumière en chacun de nous.

Il nous rappelle qu'il y a de l'espoir dans le monde et que, comme le soleil, notre rayonnement peut se propager partout sur la terre.

Notre soleil intérieur nourrit les autres, tout comme le soleil nous nourrit.

Que l'énergie lumineuse qui déferle sur nous en saisons estivale inspire l'élevation de notre fréquence.

Bon été, dans l'énergie d'élévation et de transformation!

RECEVEZ CE BEAU GROS BOUQUET D'ÉCLAT DE LUMIÈRE!

